**Правила безопасности на воде в летний период.**

****

**Напоминаем!**

**На водоемах запрещается:**

* **Категорически запрещается** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
* детей без надзора взрослых;
* купание в необорудованных, незнакомых местах;
* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
* подавать крики ложной тревоги;
* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
* нырять и долго находиться под водой;
* долго находиться в холодной воде;
* купаться на голодный желудок;
* подавать крики ложной тревоги;

**Меры безопасности при купании:**

* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
* прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
* постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
* не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
* температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
* продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;
* лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
* опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;
* если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
* не купаться в воде при температуре ниже +18°С;
* во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
* не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
* не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

**Наиболее известные способы отдыха на воде:**

* лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох;
* если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее;
* если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни;
* не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

**Помните!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.